

# **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Е.Н. Игонина**

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Беларусь,  
[igonina@tut.by](mailto:igonina@tut.by)

Согласно современным представлениям, здоровье человека определяется хорошим функциональным состоянием организма, гармоничностью его физического развития и, оптимальным уровнем адаптированности человека к меняющимся условиям жизнедеятельности. Поскольку здоровье не дает каких-то ярко выраженных ощущений, человек его принимает как должное и начинает ценить здоровье, когда его уже нет. Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением [4].

Студенческая молодежь является резервом высококвалифицированных специалистов для различных отраслей экономики нашей страны. Напряженная учеба, значительные объемы учебной нагрузки, дефицит времени для усвоения информации, уменьшение продолжительности сна, пребывание на свежем воздухе, нарушение режима питания, его несбалансированность, снижение физической активности, стрессорные воздействия, способствуют закреплению негативных сдвигов в физиологических реакциях организма, формированию соматических расстройств, проявляющейся в виде нарушений деятельности сердца, желудка, кишечника и других органов. Поэтому, проблема оздоровления и рекреации студенческой молодежи во временном, экологическом и со-

циальном аспектах, является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь.

Среди многочисленных мероприятий, которые осуществлялись на разных этапах развития человеческого общества, большое место занимали физические упражнения и спорт, а так же закаливание как средство физического воспитания крепких и здоровых людей.

Двигательная активность – это целенаправленная двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей [1].

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности [2]. А при занятиях на свежем воздухе происходит повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных природно-климатических условий (высокой и низкой температуры, влажности и движения воздуха, повышенного и пониженного атмосферного давления и так далее), то есть к закаливанию.

Закаливание – это повышение устойчивости – адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло, солнечная радиация) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий [1]. Процесс закаливания связан с регулярным воздействием воздушных и водных процедур, поэтому, такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, являются основными средствами закаливания, повышения работоспособности человека и укрепления здоровья [2].

Одной из задач данной работы была сравнительная оценка уровня заболеваемости у студентов, занимающихся на открытом воздухе и в спортивном зале.

При применении физических упражнений увеличивается приспособляемость к климатическим факторам, повышается устойчивость организма к различным заболеваниям и стрессам. А благоприятное воздействие сил природы усиливает положительное влияние физических упражнений.

Для решения поставленной задачи применялись методы исследования: анализ литературы, наблюдение и математическая статистика. Наблюдение велось за группой студентов занимавшихся на открытом воздухе (на спортивной площадке), кроме дождя и сильного ветра. Вторая группа – студенты, занимающиеся в зале. Для сравнительной оценки и анализа двух групп наблюдение велось за заболеваемостью студентов, по медицинским справкам. Оценивались заболевания: вирусные инфекции, грипп, ОРЗ. У каждой группы подсчитывалась средняя арифметическая, общее число пропусков на группу в целом.

Исследование проводилось с небольшим количеством участников и в ограниченный период времени, полученные результаты и разница между ними, незначительны. Но с увеличением времени эксперимента разница увеличивается, то есть можно говорить, что природные факторы могут играть роль естественного закаливания сопутствующего физической нагрузке.

Пребывание на открытом воздухе повышает обменные процессы организма, укрепляет сосуды, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма.

Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Уровень заболеваемости студентов

	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар
Гр А эксп	0,8	1,25	1,15	1,1	0,6	0,05	0
Гр В контр	1,15	0,9	1,55	0,7	0,9	26	24

У группы занимавшейся в парке показатель заболеваемости в начале учебного года был ниже, но, начиная с конца сентября, начинает расти. У неподготовленного организма при пребывании на открытом воздухе система терморегуляции не справляется с возникшей на неё нагрузкой, мы наблюдаем увеличение заболеваемости студентов. Систематические раздражения кожи и слизистых оболочек верхних дыхательных путей холодным воздухом закаляют организм, делая его более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды. При постоянном и постепенном увеличении силы воздействующих раздражителей происходит тренировка терморегуляции, повышается стойкость организма к неблагоприятным метеорологическим факторам внешней среды.

С ноября уровень заболеваемости первой группы постоянно снижается, а в марте полностью отсутствует.

Вторая группа занималась в спортивном зале, т.е. при постоянной температуре. Закаливание воздухом комфортной температуры не дает ощутимого закаливающего эффекта, поскольку теплообразование и теплоотдача в этих условиях близки к состоянию равновесия. В этой группе, в начале эпидемии гриппа средний показатель повышается. Распространение болезни у людей с нетренированным терморегулирующим аппаратом происходит быстрее. Затем в декабре происходит спад уровня заболеваемости. Это может быть связано с экзаменационной сессией. Далее с января уровень заболеваемости несколько повысился, а в феврале произошёл резкий скачок. У студентов занимавшихся в зале, терморегулирующий аппарат не подготовлен к перепаду нагрузок, и поэтому средний показатель заболеваемости увеличился.

Можно сделать вывод, что выполнение физических упражнений на свежем воздухе, используя природные факторы, для укрепления здоровья и предупреждения ряда заболеваний, более полезны, чем те же занятия в комфортных условиях, то есть в помещении. При занятиях на открытом воздухе одежда должна быть более облегченная, чем при простой прогулке, так как физическая нагрузка не должна вызывать перегрев организма. Закаливание должно быть достаточным для поддержания здоровья.

### **Литература:**

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В.И. Коваль. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. Дубровский, В.И. Движения для здоровья // Физкультура и спорт. – 1989. – № 2. – С.3–25.
3. Физиология человека: учеб. пособие/А.А.Семенович [и др.]; под ред. А.А.Семеновича. – 3-е изд.,испр. – Минск: Высш. Шк., 2009. – 544с.
4. Казин, Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192с.